

# TIPS DE PAUSAS ACTIVAS



**ESTIRA**  
LA ESPALDA  
A LOS LADOS



**RELAJA**  
TU CUELLO

REALIZA UNA PAUSA DE 10 MIN.  
CADA 2 HORAS DE TRABAJO.



**ESTIRA**  
MANOS  
Y BRAZOS



**ESTIRA**  
HOMBROS,  
BRAZOS  
Y ESPALDA

- Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.